

Académie de la Martinique		Baccalauréat Session Education physique et sportive										ATHLETISME 3 X 500m Course	
Epreuve adaptée		Candidats debout ou en fauteuil											
COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE											
NIVEAU 1 : Se préparer pour effectuer une série de cours athlétiques chronométrées afin de réaliser le meilleur temps sur la distance totale de l'épreuve, en recherchant parallèlement à respecter son projet. NIVEAU 2 : Ce niveau atteste d'une bonne utilisation des ressources énergétiques, de la capacité à gérer correctement des temps de récupération et à se rapprocher efficacement de son projet. L'élève soucieux de son intégrité physique veille à courir réglementairement et à adopter une respiration rythmée pendant l'épreuve et récupération active entre les séries.		En course athlétique de demi-fond, l'élève réalise 3 parcours de 500 m (récupération 15 minutes maximum entre chaque course), chronométrés par un enseignant à la seconde. L'élève court sans montre ni chronomètre mais un temps de passage lui est communiqué au 250 m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500m. Après la première course, l'élève indique sur sa fiche le temps visé sur le deuxième 500 m. Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 50 % de la note . L'écart au projet (somme des 3 écarts temps visés / temps réalisés) compte pour 30%. 10% sont attribués au projet prévention santé (ce dernier est centré sur le contrôle respiratoire). L'échauffement et la récupération comptent pour 10%. La notation se fera en fonction des consignes des enseignants.											
POINTS	Eléments à évaluer	Note	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10/20	Temps cumulé des 3 courses de 500m (barèmes différenciés garçons/filles)	DEBOUT	Filles	10'45	10'23	9'58	9'25	8'50	8'22	7'52	7'33	7'15	6'58
			Garçons	10'	9'17	8'32	8'07	7'40	7'06	6'40	6'18	6'01	5'48
		FAUTEUIL	Filles	11'30	10'45	10'23	9'58	9'25	8'50	8'22	7'52	7'33	7'15
			Garçons	11'10	10'35	10'05	9'31	8'57	8'25	8'02	7'28	7'08	6'43
6/20	Ecart projet (barème mixte)	Note	1	2	3	4	5	6					
		Ecart en secondes	26'' et plus	- de 26''	- de 18''	- de 12''	- de 9''	- de 6''					
2/20	Echauffement et récupération	Statique De 0 à 0.5 pt			Marche de récupération De 0.75 à 1.25 pts			Footing de récupération + étirements De 1.5 à 2 pts					
2/20	Prévention santé : - maîtrise de la respiration - rythme de la marche	Respiration et rythme de course non contrôlés De 0 à 0.5 pt			Respiration et rythme de course contrôlés De 0.75 à 1.25 pts			Respiration rythmée optimisant le rythme de course De 1.5 à 2 pts					